

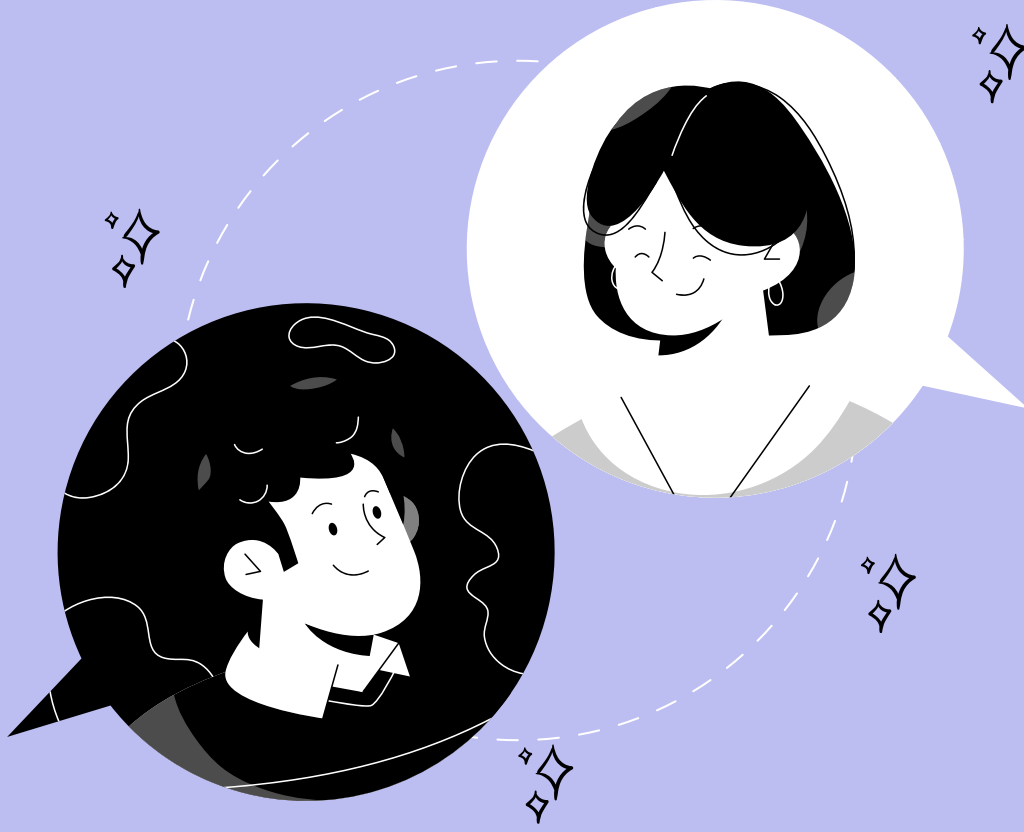
**İSTEMEZSEM  
HAYIR  
DERİM!**





Sınır koyabilmek için öncelikle kendinizi tanıyın. Sizi neyin mutlu yada mutsuz ettiğini fark edin. Saygı duyulmasını istediğiniz alanları belirleyin.





# KARŞINIZDAKİ İLE KONUŞUN.

Başkalarını kırma korkusuyla söylemediğiniz ve içinizde biriktirdiğiniz kelimelerinizi karşınızdakine kibar bir dille söyleyin. Hoşunuza gitmeyen hareketlerde bulunanlara sınırlarınızın ne olduğunu hatırlatın.

Duygularınızı söyleyin.

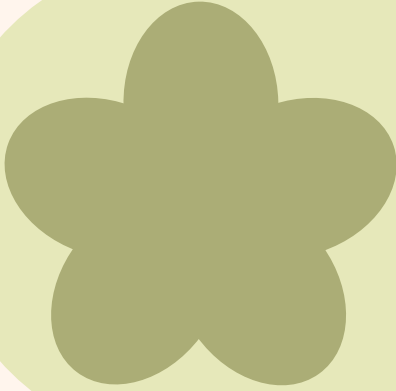
**HAYIR DEMEYI ÖĞRENİN.**

**GELİN  
İSTEMEDİĞİNİZ  
ŞEYLERE HAYIR  
DEMEYE  
BAŞLAYARAK  
KENDİNİZE KARŞI  
ADİL OLUN VE  
İNSANLARA  
SINIRLARINIZIN NE  
OLDUĞUNU ÖĞRETİN.**

# KENDİ DUYGULARINIZA SAYGI GÖSTERİN.



**Eğer siz duygularınıza saygı göstermezseniz, hayatınızdaki insanlar da sizin duygularınıza saygı göstermezler. Bu kadar basit. Sınırlarınız ihlal edildiği zaman kendinizi kötü hissettiğinizde duygularınıza kulak verin ve sınırlarınıza sahip çıkın.**



# SINIR KOYMANIN KİŞİNİN KENDİNE DUYDUĐU SEVGİNİN BİR GÖSTERGESİ OLDUĐUNUN FARKINA VARIN.

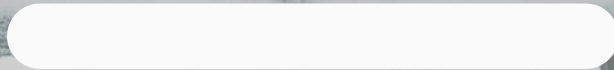
Evet, sınır çizibilme gücümüz kendimize duyduğumuz saygı ve sevgiyle de ilintilidir. Sizce kendine saygı duyan biri sınırlarının ihlaline izin verir mi? Kendinize hak ettiğiniz saygıyı gösterin ve eğer bu konuda iyi değilseniz sınırlarınızı daha dikkatli bir şekilde çizmeye başlayın .



# Sınırlarınızı izerken Kendinizi Kötü Hissetmeyin.

Örneğın hoşunuza gitmeyen  
bir davranış sergileyen  
arkadaşınıza “Bu yaptığın  
davranış hoşuma gitmiyor”  
demekten çekinmeyin.

Unutmayın bir insan  
olarak kendinizi  
korumaya çalışmanız  
sizin en doğal hakkınız.  
Sınır çizmek de kendimizi  
koruma şekillerimizden  
biri.



# "HAYIR"

## DEMENİN YOLLARI

PROGRAMIM  
UYGUN DEĞİL

BANA  
UYMUYOR

YAPAMAM AMA  
TEKLİFİN İÇİN  
TEŞEKKÜRLER

BU KONUDA  
SANA YARDIMCI  
OLAMAM

OLMAZ





*Yalnız kalcağını bilsen bile  
hayır demeyi öğrenmelisin.*



# Sağlıklı Sınırlar Koyma

1

Normalin dışında tepki vermene yol açan şeyleri belirle.

2

Kendine sor: Bu enerjiler, kişiler veya durumlar için toleransım var mı?

3

Yoksa, bu etkenleri istediğin zaman hayatından çıkar.

4

Kurallarını ve alanını korumayan etkenlerden kendini uzaklaştır.

5

Kendini karakterine aykırı davranmana neden olan kötü enerjilerden uzak tut.